el Popular

Domingo 9 de junio del 2024 | Año 39 | Nº 14.563

Director (i): Carlos Salinas Guerrero

www.elpopular.pe

S/ 1.00 Diario 0.75, Lámina 0.25

VÍA AÉREA: S/1.50 Diario 1.25, Lámina 0.25

CAE BANDA CRIMINAL ÁNGEL Y LAS DIOSAS



EL TERROR DE DISCOBARES

▶ Mujeres obligaban a comprar licor y vaciaban tarjetas de los clientes que acudían a locales. ▶ Hay 9 detenidos y se halló pertenencias de víctimas. PÁGINA 2

GEMELAS DEL MAL





▶ Son detenidas con armas de fuego y también proyectiles. PÁG. 7

SUELTAN A CUEVA



▶ Podría jugar ante El Salvador y estar en la Copa América. PÁG. 13

POLICÍA CAPTURA A LA BANDA CRIMINAL ÁNGEL Y LAS DIOSAS

Dejaban sin nada a clientes

- Hacían ingresar a parroquianos a restobares donde mujeres se encargaban de vaciar sus tarjetas.
- En total son nueve los detenidos y hallaron pertenencias de las víctimas.







Estaban bien organizados. La Policía Nacional capturó a una banda de extranjeros, que vaciaban las cuentas de las tarjetas de incautos clientes y luego mandaban a sus compinches a robar sus pertenencias al salir de un club nocturno, en San Juan de Miraflores.

Tras un paciente seguimiento, los agentes del grupo Terna llegaron a la av. José Torres Paz, donde se percataron de que un hombre estaba siendo cogoteado y asaltado por delincuentes.

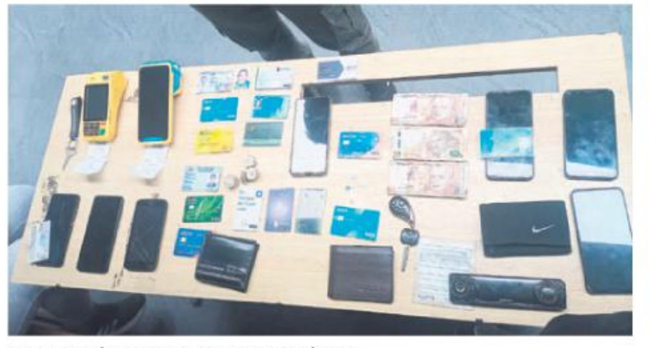
Es así que tras una rápida intervención, detuvieron a los dos sujetos. Pero grande fue la sorpresa cuando los hampones dijeron en el interrogatorio, que desde el night club Las Diosas, los habían mandado a robar a la víctima.

VACIABAN SUS CUENTAS

Los efectivos policiales ingresaron al club nocturno que también operaría como prostíbulo clandestino.

Ahí se detuvo a los venezolanos Amir Valencia Sotero (19), Hermes Lezama Britos (34), Víctor Blanco Pérez (25), Smith Herrera Manzanillo (23), Arturo Sarmiento Loayza (25) y Julio Gómez Bedón (31). También a las peruanas Catalina Suárez Ponce (34), Wendy Flores Rugel (28) y el dueño del local Ángel Gonzales Valle (33), que conformarían la banda Ángel y Las Diosas.

"Los extranjeros captaban a hombres que estaban ebrios en la madrugada, a quienes les decían que adentro habían mujeres. Una vez adentro del club, las extranjeras y peruanas los seducían y pedían que compren tragos, pero con tarjetas. Ellas iban al bar y pasaban la tarjeta por el POS varias veces, al final hacían comprar una cerveza por 150 soles", dijo el coronel Walter Palomino, jefe del Escuadrón Verde-Terna.


SE ENCONTRÓ POS Y TARJETAS DE VARIAS VÍCTIMAS.


UNA VEZ QUE VACIABAN SUS CUENTAS LOS BOTABAN DEL CLUB.

COORDINABAN ASALTO

Tras vaciarle sus cuentas, botaban a su víctima del establecimiento, incluso a golpes. Pero afuera esperaban otros cómplices que a media cuadra los interceptaban y cogoteaban quitándoles celulares y dinero de sus billeteras.

Una de las víctimas es el capitán FAP Euler Del Saldívar, quien comentó a la Policía que estaba pasando por la zona cuando fue interceptado por la gavilla.

En el local se encontró tres POS, una réplica de arma de fuego, incluso tarjetas, DNI y celulares de anteriores víctimas de esta banda.

Guardaba lo robado

Ángel Gonzales es el dueño del night club, quien dijo no saber nada. Pero en el interior de su auto se encontró el móvil hurtado al militar.

"Una vez que le robaron, metían el equipo en el interior del auto del administrador para que lo escondieran. Se encontraron hasta cuatro celulares. Ángel tiene antecedentes por tráfico ilícito de drogas. Esta banda ya venía operando hace seis meses", narró el coronel Palomino.

Los detenidos fueron trasladados al Depincri SJL, donde se realizarán las diligencias. Hay varias denuncias en esta modalidad.

el Popular
Domingo 9 de junio del 2024
Año 39 | Nº 14.434
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

La palabra de hoy

Marcos 3:20-35 "¿Cómo puede Satanás expulsar a Satanás? Si un reino está dividido contra sí mismo, ese reino no puede subsistir."



El cambio

DÓLAR:	COMPRA	VENTA
Informal	3.735	3.755
Bancario	3.665	3.844
Interbancario	3.713	3.799

EURO:
COMPRA: 4.092
VENTA: 4.200
(Interbancario)

Seguridad ciudadana

Si te pierdes en un lugar desconocido y no tienes tu celular a la mano, guarda la calma y pide direcciones en locales seguros, como bodegas o centros comerciales.

LO ATARON DE PIES Y MANOS, LUEGO LO ASFIXIARON

Asesinado en su puesto

✚ Matan a comerciante en el interior del mercado Las Capullanas.

Maribel Mendo

PIURA. Un comerciante mayorista de papas fue asesinado por delincuentes, que ingresaron a su puesto de ventas sin forzar las cerraduras de la puerta y lo asfixiaron, en el interior del mercado mayorista Las Capullanas.

El cadáver de Santos Alberto Campos Arenas (50) fue encontrado por su familia, después de que no lo vieran abrir su stand de venta, como todos los días a la 1:00 de la madrugada.

ATADO DE PIES Y MANOS

El cadáver con visibles huellas de haber sido asfixiado, yacía atado de pies y manos, con la boca tapada con cinta en su puesto de ventas N° 165.

Las cámaras de seguridad de la zona habrían captado a dos hombres, al parecer extranjeros, que ingresaron al centro de abastos y luego salieron a los 13 minutos.

Yolita Campos, hija del occiso, pide investigar el caso y justicia. "Tienen que pagar porque él no se metía con nadie", enfatizó.



NEGOCIANTE MAYORISTA DE PAPAS.



Toma nota: **Los agentes que investigan el caso refieren que el fallecido al parecer conocía a los criminales.**

Falta de seguridad

Comerciantes del mercado Las Capullanas se mostraron indignados ante la falta de seguridad en la zona, debido a que pagan hasta 60 soles semanales por ese servicio. Se preguntan dónde estaban los vigilantes.

EN CORTO



HALLAN CADÁVER EN ESTADO DE DESCOMPOSICIÓN

AREQUIPA. El cadáver de un hombre de aproximadamente 30 años fue hallado en los linderos de la zona norte en Yura, en la ciudad de Arequipa. Entre sus pertenencias encontraron un DNI con el nombre de Yordan Chuquicondo Jiménez, pero no se puede establecer si le corresponde.



PNP RETIENE A MENORES CON ARMAS

TRUJILLO. Dos adolescentes de 15 y 17 años conocidos como "Chikio Brayan" y "Shagui", fueron retenidos en poder de dos revólveres, frente al parque Antenor Orrego en El Porvenir.

La Policía de secuestros y extorsiones de la Región La Libertad refiere que los menores estarían inmersos en actos de extorsión y otros delitos.

Y PRETENDIÓ ROBAR A UNA FÉMINA

Acribillan a marca que ingresó a cebichería



RECIBIÓ CINCO DISPAROS EN LA CABEZA.

TRUJILLO. Un delincuente marca que ingresó a una cebichería para robar una cuantiosa suma de dinero a una mujer, fue abatido de cinco balazos en la cabeza cuando escapaba a bordo de una moto.

El hampón Luis Anthony García Martínez (29) tras salir de la cebichería El Toldo, llevándose el morral de una mujer, fue baleado en las afueras al parecer por un policía.

"Son policías", comentó una moradora, mientras el herido estaba en el pavimento y llevaba puesto el casco de motociclista.

El ladrón con algunos signos de vida, fue trasladado al hospital Lazarte, cuyos médicos solo se limitaron a certificar su deceso.

Los agentes policiales del Depincri llegaron al lugar para investigar y establecer las verdaderas circunstancias de lo acontecido en las afueras del restaurante.

Los peritos de criminalística llegaron al punto y recogieron cinco casquillos que quedaron desperdigados por el lugar.

El marca en noviembre del 2023 fue detenido en poder de una pistola.



LO TENÍA CAMUFLADO.

SUJETO SE DESPLAZABA EN UNA MOTO

Con 46 kilos de droga

AYACUCHO. Agentes de la Dirección Antidrogas PNP detuvieron a un motociclista que trasladaba 46 kilos de alcaloide de cocaína camuflado en el vehículo menor, en el distrito Santillana, provincia de Huanta.

El decomiso se produjo en medio de un operativo, logrando detener a Franches Kevin Baylon Yunca (24), quien se encontraba al volante de la motocicleta azul A5-7406 marca Bajaj.

Los efectivos al efectuar el registro en el vehículo hallaron una caleta, donde estaba camuflado dos costales de polietileno.

Al verificar y con el químico respectivo descubrieron los 46 paquetes compactos tipo ladrillo, que tenía el logotipo de un delfín.



RESPONSABLE DEL HECHO.

POR BALEAR A MUJERES

Buscan al "Chino"

Danny Zapata Sosa "Chino" sería el responsable del ataque contra trabajadoras sexuales en Lince, por lo que es intensamente buscado. También estaría detrás del asesinato de Milenka Coraquillo Oviedo en setiembre del 2023, cerca al mercado Lobatón. Los antecedentes del "Chino" datan desde hace más de una década.

Hoy cumple años
Michael J. Fox (63). Actor canadiense-estadounidense. Su papel más popular es el de Marty McFly en la trilogía de Regreso al futuro. También ha aparecido en otras películas como Casualties Of War y Teen Wolf.



El santo del día
Beata Ana María Tagri. Atendió las necesidades de los pobres y sus hijos.

Un día como hoy
En 1870 Falleció el escritor y novelista británico Charles Dickens, autor de novelas como Oliver Twist, Canción de Navidad y Tiempos difíciles.

CONGRESO AUTORIZA PARA QUE PRESIDENTA SE REÚNA CON XI JINPING Y EMPRESARIOS

Dina Boluarte viajará a China

✚ Mandataria saldrá del país del 23 al 30 de junio y despachará de manera remota.



PARLAMENTO LE DIO AUTORIZACIÓN.

Después de varias idas y venidas, finalmente el Poder Ejecutivo oficializó la autorización otorgada por el Congreso para que la presidenta Dina Boluarte, viaje a China del 23 al 30 de junio para reunirse con su par Xi Jinping y representantes de diversas empresas de ese país.

En la resolución publicada en el diario El Peruano se deja constancia de que la mandataria "se mantendrá a cargo del despacho de la Presidencia de la República empleando tecnologías digitales" gracias a la Ley de Despacho Remoto que aprobó el Parlamento y cuya constitucionalidad fue confirmada por el Tribunal Constitucional.



SERÁ UN VIAJE CLAVE

Aunque al inicio no iban a dar permiso a la mandataria, el Congreso consideró que el comercio con China es clave para la economía peruana. Eduardo Salhuana, de Alianza para el Progreso, destacó que en 2023 el comercio con China representó un 40% del total para Perú, mientras que Elizabeth Medina del Bloque Magisterial remarcó la oportunidad de atraer inversiones y abordar brechas de infraestructura. En oposición, Elizabeth Taipe de Perú Libre, argumentó que las visitas previas al extranjero de Boluarte no tuvieron beneficios tangibles.

Con empresarios

La presidenta Dina Boluarte se reunirá con su homólogo Xi Jinping, quien extendió la invitación formal. Además, sostendrá encuentros con empresarios en Shenzhen y Shanghái. Según González Olaechea, la reunión con Jinping se llevará a cabo solo durante uno de los días de la visita.




BUSCA MEJORES ACCESOS A LA CIUDADELA.

PIDE ALCALDE DE URUBAMBA

Plan de contingencia para Machu Picchu

El alcalde de la provincia de Urubamba, Ronald Vera Gallegos, pidió a las autoridades del Poder Ejecutivo a desarrollar un plan de contingencia para darle accesibilidad al santuario histórico de Machu Picchu.

"El ingreso a Machu Picchu tiene solo una empresa que opera: Perú Rail. Esto va a tener un colapso, por eso insto a los altos funcionarios del Ministerio de Comercio y al propio Gobierno Nacional a que veamos un plan de contingencia", indicó Vera Gallegos.

TC ACLARA SOBRE CRÍMENES DE LESA HUMANIDAD

Delitos no prescriben


HACEN ACLARACIÓN AL CONGRESO.

Después de que el Congreso aprobara en primera votación el dictamen en el que se propone que los delitos de lesa humanidad prescriban si fueron cometidos antes de 2003, el Tribunal Constitucional aclaró que estos crímenes son imprescriptibles "cualquiera sea la fecha en que se cometieron".

El Tribunal Constitucional determinó que no se puede sostener que las disposiciones que establecen que el delito y la pena a imponer, sean las que estuvieron vigentes al momento en el que se produce el hecho punible, deban regir necesariamente también para las disposiciones que fijan el tiempo por el cual se puede perseguir penalmente un delito.

FOTO: FÉLIX CONTRERAS

CONTRATACIONES SERÍAN FAVORES POLÍTICOS DIJO JOSÉ CEVASCO.

ALEJANDRO SOTO APROBÓ 780 NUEVOS PUESTOS

Eligió trabajadores a dedo

En el ojo de la tormenta se encuentra la Mesa Directiva del Congreso, encabezada por Alejandro Soto, por contratar a dedo a 783 trabajadores, según difundió un reportaje de *Hildebrandt en sus trece*.

Desde octubre pasado, hay más puestos permanentes en el área de servicio parlamentario, evidenciando un incremento significativo en la nómina de empleados del Parlamento.

José Cevasco, ex oficial del Legislativo, declaró a H13 que "el servicio está altamente politizado. En un Legislativo fraccionado, los grupos parlamentarios piden favores a la Mesa Directiva para mantener el apoyo político y ahí surgen los pedidos de contratos". Esta práctica llevó a que el incremento de personal cueste al país 11 millones de soles mensuales.

EN LA PANAMERICANA SUR, EN CAMANÁ

Camión lleno de pintura se despista y hay dos heridos

✚ Vehículo quedó con las llantas hacia arriba.



QUEDARON ATRAPADOS ENTRE LOS FIERROS RETORCIDOS.

AREQUIPA. El conductor y el acompañante de un camión repleto de pintura resultaron gravemente heridos al despistarse y volcar aparatosamente a la altura del kilómetro 806 de la carretera Panamericana Sur, en Chira-Camaná.

El accidente se produjo en la madrugada de ayer cuando el conductor del vehículo volvo V2M 219, Alfonso Mario Torres Sumerinte (62), perdió el control del timón y se salió de la carretera.

El carro terminó con las llantas arriba, mientras la mercadería que trasladaba consistente en baldes con pintura, quedaron desperdigados en la zona.

El chofer y Washington Quispe Huamán (54), quien iba como copiloto, terminaron entre los fierros retorcidos del carro siendo rescatados y trasladados de emergencia al hospital en Camaná, a bordo de un vehículo de los bomberos.

Los agentes de la Unidad de Accidentes de Tránsito del sector llegaron al lugar para realizar las diligencias y determinar las causas del accidente. Todo indica que el chofer habría "pestañeado".

EN CORTO



INTENTÓ ASESINAR A SU SOBRINA

Un sexagenario acusado de intentar matar a su sobrina, fue detenido en el caserío Naranjo de Culcas, distrito de Frías, provincia de Ayabaca-Piura.

Se trata de Diómedes Peña Córdova (62), intervenido en su vivienda, luego de recibir la denuncia de su sobrina de 42 años, quien indicó que su tío la había amenazado realizando disparos al aire. La Policía al realizar el registro lo encontró en posesión de un arma de fuego marca Jaguar, con dos municiones sin percutir con la que habría amenazado a su víctima.

EN MEDIO DE UN OPERATIVO TRAS UNA DENUNCIA

PNP detiene a sujeto por violar a una joven



SERÍA DENUNCIADO POR DELITO CONTRA LA LIBERTAD SEXUAL.

PUNO. Un sujeto sindicado de haber violado sexualmente a una joven, fue detenido por los agentes del Área de Investigación Criminal de Juliaca.

Pascual Flores Montesinos (37) fue aprehendido entre los jirones Moquegua y Maestro en Juliaca.

Una mujer de 29 años denunció el ultraje, por lo que los agentes pusieron en marcha la acción policial que terminó con la detención del presunto agresor.

Según refiere la agraviada, el hombre habría cometido el hecho punible contra su voluntad, pese a que hubo resistencia de su parte y aprovechó para someterla a sus bajos instintos.

El detenido fue puesto a disposición de la unidad policial especializada para las diligencias e investigaciones conforme a ley.

En tanto, la denunciante fue trasladada al médico legista para los respectivos exámenes.

Igualmente, comunicaron el hecho al representante del Ministerio Público, fiscal adjunto de la Segunda Fiscalía Provincial Penal de Juliaca, para las acciones de su competencia. El detenido sería denunciado por delito contra la libertad sexual.

El tiempo: Temperaturas máximas y mínimas pronosticadas para hoy por el Senamhi.

PIURA	CHICLAYO	TRUJILLO	CAJAMARCA	IQUITOS	LIMA	ICA	AREQUIPA	CUSCO	JULIACA	PUNO	TACNA
31 ºC - 17 ºC	25 ºC - 15 ºC	22 ºC - 13 ºC	22 ºC - 5 ºC	31 ºC - 23 ºC	18 ºC - 15 ºC	29 ºC - 9 ºC	26 ºC - 8 ºC	25 ºC - -5 ºC	20 ºC - -6 ºC	17 ºC - 1 ºC	23 ºC - 11 ºC

La Luna

LUNA LLENA	CUARTO MENGUANTE	LUNA NUEVA	CUARTO CRECIENTE
22/6/24	30/5/24	6/6/24	14/6/24

ASOCIACIÓN AUTOMOTRIZ DEL PERÚ EN DESACUERDO CON MEDIDA DEL MTC

En contra de que sigan las chatarras

✚ Rechaza extensión del plazo para que cústeres y ómnibus de 35 años transiten por Lima.



EXTENDIERON PERMISO A COMBIS, CÚSTERES Y ÓMNIBUS CON MÁS DE 35 AÑOS DE ANTIGÜEDAD.

No quieren chatarras. La Asociación Automotriz del Perú (AAP) se mostró en desacuerdo con la decisión del Ministerio de Transportes y Comunicaciones (MTC) de extender la permanencia de combis, cústeres y ómnibus en Lima y Callao, con una antigüedad de hasta 35 años, para prestar servicios de transporte público.

La AAP argumentó que la solución a la crisis del transporte urbano debe ser técnica e integral. La ampliación de las autorizaciones solo aplaza e incrementa el problema del caos vehicular en nuestra ciudad.

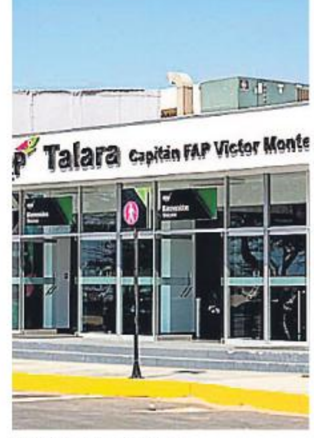
Cuestionan prolongar la vida útil de vehículos destinados al servicio público de transporte con más de 15 años de antigüedad, sustentado únicamente en el retraso en la toma de decisiones por las propias autoridades, que solo postergan la implementación de las soluciones reales.

Dan facilidad a vehículos

El MTC indicó que las combis fabricadas entre 1990 y 1992 puedan operar hasta el 31 de diciembre de 2025. Para las cústeres y ómnibus de esos años, el tiempo de vida irá hasta el 31 de mayo de 2026.

MTC SE LLEVÓ FAROS DE AEROPUERTO DE TALARA

Sin luces de emergencia



RECLAMAN DEVOLUCIÓN.

PIURA. La Municipalidad Provincial de Talara en Piura reclamó al Ministerio de Transportes y Comunicaciones (MTC), devolver las luces de emergencia del aeropuerto Capitán Víctor Montes Arias que fueron llevadas a Lima para la pista de aterrizaje del aeropuerto Jorge Chávez.

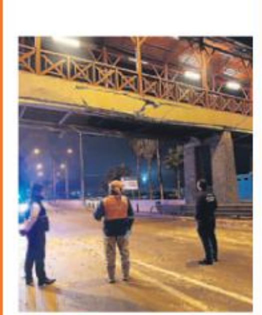
Mediante un comunicado, expresó su rechazo a la medida del MTC. "La Municipalidad Provincial de Talara expresa su profunda preocupación y manifiesta su absoluto rechazo a la decisión del Ministerio de Transportes y Comunicaciones de retirar las luces de emergencia del aeropuerto Capitán Montes Arias, para llevarlas al aeropuerto Jorge Chávez como medida de emergencia para evitar que el campo de aterrizaje de la capital quede nuevamente sin atención", indica.

EN CORTO



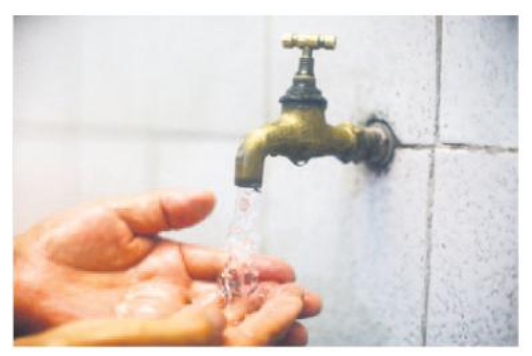
NIÑA TENÍA UN KILO DE PELO EN EL ESTÓMAGO

Después de una hora de cirugía, los especialistas del INSN Breña lograron retirar con éxito un "tumor de cabello" que llegó a pesar un kilo, a una niña de 13 años en Comas, quien jugaba mordiendo y comiendo su propio cabello. La menor tenía dolor y cólicos en el abdomen, náuseas, vómitos y pérdida de peso.



CAMIÓN DAÑÓ PUENTE PEATONAL EN BARRANCO

Ayer de madrugada, un camión impactó contra el puente histórico de Barranco, conocido también como la Bajada de Baños, dejando daños en la infraestructura. Por ello, se anunció el cierre parcial del tramo de la Costa Verde entre la playa Agua Dulce y la bajada Armendáriz.



NO HABRÁ INCREMENTO HASTA EL 2026.

SEDAPAL DESCARTA AUMENTO DE PRECIO

Tarifa del agua no subirá

Ante los rumores del aumento de la tarifa de agua en Lima y Callao, Sedapal aseguró que no habrá aumentos en las tarifas de agua hasta el año 2026. Así lo dio a conocer Percy Echávez, gerente de Operación de dicha entidad.

Al ser consultado por las declaraciones de Gabriela Corimanya, representante de Sunass, quien indicó que las tarifas aumentaron en un 8,4% en el 2024; Julio César de la Rocha, gerente general de Sedapal, descartó dicha información.

Según Gabriela Corimanya, representante de Sunass, el último aumento en las tarifas de agua por parte de Sedapal tuvo lugar en enero de 2024, con un incremento del 8,4%.

"Este 8% no se va a incrementar, no sé por qué se generó esta desinformación", indicó Percy Echávez.



UN LLAMADO AL MINEDU A TOMAR ACCIONES.

ALUMNOS ESTUDIAN EN AULAS EN MAL ESTADO

Sin puertas ni ventanas

CHICLAYO. Más de 700 escolares de primaria y secundaria de la I.E. César Vallejo en Chiclayo, en la región Lambayeque, siguen estudiando en aulas sin puertas ni ventanas, tras la paralización de la obra de reconstrucción del colegio desde hace tres años.

Jorge Sánchez, director del plantel, indicó que las aulas prefabricadas -que deberían ser el plan de contingencia- presentan serias observaciones como falta de luz, agua y un incorrecto sistema de alcantarillado.

Es así que los alumnos permanecen en aulas a medio construir, viéndose en la necesidad de colocar plástico para cubrirse un poco del frío y las bajas temperaturas.

FORMARÍAN LA BANDA CRIMINAL LOS TEMIBLES MALANDROS

Hermanas gemelas caen con armas de fuego y proyectiles

✚ Una dijo a la PNP que las pistolas le pertenecen a su ex pareja.

Las gemelas Eva Solange Guillén Villanueva, "Chana", y Amelia Abigail Guillén Villanueva, "Chanel", fueron detenidas por la PNP al ser presuntas integrantes de la banda criminal Los Temibles Malandros.

El personal policial detuvo a "Chana" en la av. República de Panamá en el Callao, cuando estaba a bordo de un auto. Al hacerle el registro, se le encontró un estuche con municiones.

La detenida fue trasladada a su casa donde le encontraron tres armas de fuego escondidos en una caja en su ropero.

"Chana" dijo que las pistolas le pertenecen a su ex pareja Alexis Acosta Olaya (28), con quien convivían y lo habría dejado ahí. El sujeto en mención sería un ranqueado hampón que operaba con las gemelas perpetrando hurtos en Lima y Callao.



CONFORMABAN GAVILLA DELINCUENCIAL.

EN CORTO

LO MATAN A BALAZOS EN SU CUMPLEAÑOS

Emerson Alexander Pineda Cuenca (33) fue asesinado a balazos en el día de su cumpleaños, cuando se encontraba al parecer con una mujer en el Rímac. Pineda caminaba por el cruce de la av. Amancaes con calle 1, cuando fue interceptado por desconocidos que lo acribillaron. La fémina que lo acompañaba logró salvarse. La PNP llegó a realizar las diligencias, pero no descartaron que se trate de un ajuste de cuentas, ya que tiene antecedentes.

HABÍAN RETIRADO DINERO DE BANCO

Ahuyentaron a rateros lanzándoles ladrillos


CÁMARAS CAPTARON A LOS HAMPONES.

Vecinos ahuyentaron a dos delincuentes que intentaron asaltar a dos personas, que habían retirado una fuerte cantidad de dinero de un banco.

La cámara de seguridad de la calle Cipriano Rivas en San Juan de Miraflores captó a los dos ladrones en moto que interceptaron a las víctimas.

Los moradores se percataron del atraco y comenzaron a lanzar ladrillos y gritos, lo que puso nervioso a los delincuentes que al intentar subir a la moto, se cayeron. Realizaron disparos al aire y lograron escapar sin el botín. La PNP llegó a la zona y recogió los casquillos. La cámara ayudará a identificar a los hampones.

Pasa la voz
Mañana, en la sección economía, te enseñamos cómo ganar dinero extra con el Día del Padre. Encuentra esta información y otros tips para incrementar tu dinero en la página 17.



¡Atención!
No dejes de enviar tus denuncias a nuestro WhatsApp 941 000 000.

MEJORA TU SAZÓN GRACIAS A LOS TIPS Y PREPARACIONES QUE TE TRAEN ESTAS LÁMINAS

Una promoción con las recetas de la popular chef Irene Gamboa

✚ Colecciona todos los días las láminas de **La cocina con pollo de la Sra. Irene.**

Engríe a tu familia con recetas caseras y fáciles de preparar con el espectacular coleccionable con la sazón de Irene Gamboa que te trae tu diario favorito **el Popular**.

La cocina con pollo de la Sra. Irene llega a tu hogar con tips culinarios para ayudarte con el menú de la semana, por tanto, mañana no puedes perderte la lámina de un pollo chijaukau, ¡qué delicioso!



DELICIOSAS SORPRESAS

El Popular está presente en todos los momentos junto con tu familia. Por ello, te presentamos esta colección que te ayudará con tus almuerzos, cenas o meriendas.

Mañana te traemos un plato que tiene su origen en la fusión gastronómica entre China y Perú. El pollo chijaukay es un platillo que comemos siempre que vamos al chifa. Tiene un sabor fresco y puede acompañarse con un arroz chaufa o un puré de papa. ¡Anímate a realizarlo!



¿TIENES UN EMPRENDIMIENTO? INCLUYE ESTAS RECETAS EN TU CARTA.

En las redes sociales

Estar conectado a toda la información que sucede minuto a minuto es clave, así que no dejes de seguirnos en todas nuestras redes sociales: Facebook, Instagram y Twitter. También en la web elpopular.pe ¡En **el Popular** nunca paramos!

“NO VENTILAMOS EN REDES NUESTROS PROBLEMAS”

✚ Actriz revela que nunca faltan discrepancias en su matrimonio, pero siempre lo resuelven con respeto. ✚ Agradece al público por el cariño a su personaje en Pituca sin lucas.

EMILIA DRAGO

Faceta como bailarina

Emilia Drago también nos habla de su otra pasión que es el baile. “Ahora tengo un proyecto personal que se llama ‘Vívelo conmigo’ en el que intento viajar por varios lugares del Perú. Además como actriz, tengo un rol importante con la cultura de mi país y difundir nuestros bailes tradicionales”, sostuvo.

Por: Omar Lozano.

¡Amor en base a respeto y comunicación! Emilia Drago se encuentra feliz en su matrimonio con el actor Diego Lombardi, aunque reveló que nunca faltan sus problemas como en toda pareja.

La protagonista de la telenovela *Pituca sin lucas* de Latina también está muy agradecida por la sintonía que reciben diariamente por parte de sus fieles televidentes.

—La telenovela ha gustado mucho entre los televidentes.

—Yo creo que sí y eso se ve reflejado en el rating, además en las calles y las redes sociales. Veo que mucha gente que nunca veía novelas ahora se han pegado a la nuestra, viene siendo muy aceptada por el público.

—Eres la protagonista de la historia de ficción.

—A mi personaje (Techy), que es la protagonista, le pasan un montón de cosas, es muy rico de interpretar por las diversas situaciones que le toca vivir. Lo importante es que la gente lo viene aceptando.

—Tienen una dura competencia en su horario...

—La competencia siempre es buena, pero me parece que nosotros tenemos un público distinto. Veo que nuestra novela es tendencia casi todos los días en X (ex Twitter) y eso eso me hace sentir bien. La competencia siempre va a existir, pero nosotros estamos enfocados en lo nuestro.

—¿Cómo va tu matrimonio con Diego Lombardi?

—Todo bien, estamos tranquilos. Diego es un gran compañero, hay mucho tiempo en que la pasa con las niñas mientras yo estoy grabando. Estamos haciendo un buen equipo. Ya tenemos 12 años juntos.

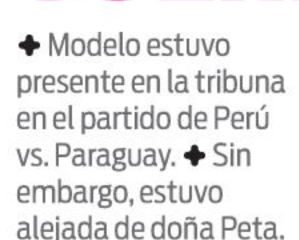
—¿Cuál es el secreto para tener una relación sólida?

—Siempre hemos tenido una buena comunicación, nos hemos ayudado entre los dos para ser mejores. Creo que darnos nuestro espacio y la libertad es muy importante.

—Aunque tampoco faltan algunos problemas entre ambos.

—Siempre hay problemas o roces, sobre todo cuando uno es padre y tiene costumbres diferentes. Tampoco somos de las parejas que ventilan sus problemas en las redes, mucho menos nos hemos mandado lejos con insultos. Ambos somos respetuosos.

“En la calle todavía la gente cree que soy la esposa de Cachín en la vida real. Yo me mato de risa”. Emilia Drago.



En boca cerrada:
"No, suficiente con mis dos niños. Obviamente, amaría ver cómo sería una hijita mía, pero va mucho más allá de solo traer hijos al mundo."
Natalie Vértiz, conductora.

Oye cómo va
Piero Montalvo conduce Universo paralelo en radio Planeta, a las 9:00 a.m.

El Óscar
El vicepresidente. George W. Bush elige como su mano derecha para las elecciones presidenciales del año 2000 a Dick Cheney. Ganó un premio Óscar en el 2019.



PAMELA LÓPEZ

LA CAPTAN EN EL HOTEL DONDE ESTABA CUEVA

✚ Pareja todavía no oficializa su reconciliación.



¡Amiga, date cuenta! Pamela López fue grabada entrando al hotel de concentración de la selección peruana en San Isidro.

Las imágenes captaron al auto de la esposa de Christian Cueva en la entrada del recinto en las horas previas al encuentro amistoso con Paraguay.

La esposa de Cueva ingresó al recinto sin dar declaraciones a la prensa y solo bajó las lunas del vehículo como medida de seguridad previa antes de entrar al estacionamiento.

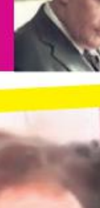
"Seguramente fue a tomar desayuno con Cueva para desearle que le vaya bien, supongo. Ella sabe que todos los periodistas están ahí al frente, viendo las incidencias de la telenovela de Ana Paula Consorte y todos ya la habían identificado", dijo Magaly Medina.

ALENTÓ CON SUS HIJOS A PAOLO GUERRERO

✚ Modelo estuvo presente en la tribuna en el partido de Perú vs. Paraguay. ✚ Sin embargo, estuvo alejada de doña Peta.



ANA PAULA CONSORTE



¡Reconciliación confirmada! Ana Paula Consorte y sus hijos fueron vistos anoche alentando a Paolo Guerrero en el encuentro entre Perú vs. Paraguay que se realizó en el Estadio Monumental en Ate. Su presencia, sin lugar a dudas, descartó un posible distanciamiento de la pareja.

Según fotos del portal Instarándula, Ana Paula acudió al estadio con sus hijos Paolo André y Manuela. La influencer lució casaca de cuero rojo, pantalón jean y el cabello suelto.

Incluso, en todo momento la modelo garota se mostró atenta con el público que la saludaba, evidenciando que se encontraba de buen ánimo.

Además, se supo que los últimos días, Ana Paula y Paolo habrían tenido una larga conversación limando asperezas y tomando la decisión de permanecer juntos en nuestro país los siguientes días, pues el futbolista viajará a Estados Unidos para jugar la Copa América.

DE LEJOS CON SU SUEGRA

Sin embargo, Consorte y sus retoños se ubicaron lejos de donde se encontraba doña Peta, mamá de Paolo Guerrero, que como siempre llegó para ver el desempeño de su engreído.

Dicha situación no pasó desapercibida entre los cibernautas en las redes sociales, que de inmediato evidenciaron el alejamiento entre ambas y que reflejaría que su relación como familia continúa siendo un tanto tirante.

Anuncia su ruptura

Reinaldo Dos Santos se refirió a la relación de Paolo Guerrero y Ana Paula Consorte. "Él tiene una relación que comienza bien, pero en el camino siempre pasa alguna cosa y de repente termina. Esta es una relación para dos años", sostuvo el vidente.

"Ellos mismos provocan con sus reacciones que a todos desconciertan".
Rocío Miranda.



ALEJANDRA BAIGORRIA

SE LUCE CON SU MAMÁ

✚ Empresaria confirma con foto reconciliación.

¡Una familia feliz! La empresaria Alejandra Baigorria y su madre Verónica Alcalá olvidaron las diferencias y siguen muy unidas tal como se ve en las redes sociales.

Las imágenes de la salida familiar de Alejandra y Verónica fueron compartidas por Sergio Baigorria, hermano de la ex competidora de *Esto es guerra*.

"Los amo, linda tarde", escribió Sergio junto a unas fotos con sus hermanos, entre ellos Alejandra y su madre Verónica. Al ver las imágenes, la novia de Said Palao comentó: "Familia".



DEJARON ATRÁS SUS DIFERENCIAS.

Ocurrió así

Nicola Porcella agredió verbalmente a Angie Arizaga en el 2019, luego de que Magaly Medina emitiera en su programa una serie de videos en los que se ve que el modelo le grita y jalonea a la ex chica reality.



¿Qué veo hoy?

Reporte Semanal. Programa periodístico conducido por Maritere Braschi. Latina. 8:30 a.m.
Teledeportes. Programa deportivo. Panamericana. 6:00 p.m.





JERRY RIVAS

"EL PERÚ NOS TRATA CON CARIÑO"

✚ Vocalista de El Gran Combo agradece a nuestro país por el apoyo a su música.

Tras cumplir 62 años de trayectoria musical, Jerry Rivas agradeció al pueblo peruano el apoyo incondicional a El Gran Combo.

-Celebrarán sus 62 años de trayectoria en nuestro país.

-Estamos agradecidos con la gente de Perú por su respaldo y cariño durante todos estos 62 años de trayectoria. Vamos a celebrarlo con ustedes este 17 de agosto en el Chim Pum Callao y el 18 en el Gran Teatro Nacional.

-¿Cuál es su secreto para mantenerse vigentes?

-Creo que la principal es la dirección del maestro Rafael Ithier que ha sabido llevar el barco. Además, siempre hemos respetado al público gracias a nuestra música que sigue gustando.

-¿Afectó la salida de Charlie Aponte del grupo?

-Charlie decidió seguir su carrera como solista y siempre le vamos a desear lo mejor. (Omar Lozano)


VOCALISTA DE EL GRAN COMBO DE PUERTO RICO PONE EN ALTO AL PERÚ.

"AGUA, EL MUSICAL"

BUSCA CREAR CONCIENCIA

Dos jovencitas luchan junto con su comunidad por el acceso al agua que está siendo reprimido por un gamonal. Esa es la trama de *Agua, el musical*, puesta teatral que lanza una mirada desde la realidad peruana hacia el optimismo en el futuro.

La trama trata de Ernestina, profesora de la provincia de Utek, quien confronta su pasado cuando recibe una visita inesperada.

Con un elenco conformado por Alejandra Egoavil, Pamela Valdivia y Paco Varela, la puesta en escena se presentará los sábados y domingos 6, 7, 13, 14, 20 y 21 de julio del 2024 en el Teatro Mario Vargas Llosa en San Borja.


LUCHAN POR SUS DERECHOS.

FOTO: INSTARANDULA

CAMIÓN DE ALTO TONELAJE ORIGINÓ TRAGEDIA EN POBLADO DE BOLIVIA

Colapso de puente dejó 8 muertos y 3 desaparecidos

✚ Estructura estaba en mal estado y solo recibía mantenimiento superficial.





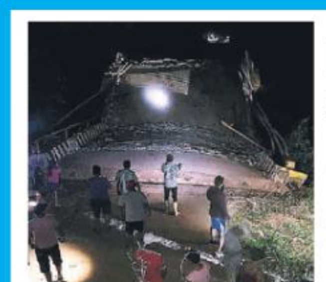
ENTRE VÍCTIMAS HAY MENORES DE EDAD.

SANTA ANA. El colapso del puente Rapulo en la localidad de Santa Ana de Yacuma, Bolivia, dejó 8 muertos y 3 desaparecidos. Entre las víctimas se encuentran 5 menores de edad, lo que incrementó el dolor y la conmoción entre los habitantes de la región.

La tragedia se produjo en Santa Ana de Yacuma, localidad indígena de unos 18 500 habitantes y situada a 400 kilómetros al noreste de La Paz, cuando un camión de alto tonelaje provocó la caída de la estructura.

Según las autoridades locales, el puente se encontraba en mal estado y solo recibía mantenimiento superficial.

El gobierno del presidente Luis Arce lamentó la tragedia. El ministro de Obras Públicas, Édgar Montaño, refirió que el puente de administración municipal fue construido en el mandato de Evo Morales y costó un millón y medio de dólares.



Buscan a otros

Las intensas labores de búsqueda de los desaparecidos continúan. Mientras que el gobierno del presidente Luis Arce Catacora lamentó la tragedia y anunció una exhaustiva investigación sobre lo sucedido.

EN CIUDADES DE EE.UU. SE REGISTRÓ 44ºC

Con ola de calor extremo



CALENTAMIENTO GLOBAL.

LAS VEGAS. El calor extremo que azota el oeste de Estados Unidos alcanzará su punto máximo con una ola que puede presagiar un verano sofocante, en momentos en que la ONU indica que el planeta está cada vez más sometido al sobrecalentamiento.

En Las Vegas se registró 44°C, mientras que en la región desértica del denominado Valle de la Muerte alcanzó los 49°C.

Según muchos científicos, las olas de calor repetidas son una señal inequívoca del calentamiento global y se espera que se multipliquen, duren más y se intensifiquen. "Hoy probablemente se superen los récords máximos de temperatura en California, Nevada y Arizona", según el Servicio Meteorológico de Estados Unidos (NWS).

CUEVA SERÁ EVALUADO PARA VER SI JUEGA ANTE EL SAVADOR

Frota la lámpara

Si actúa ante centroamericanos quedará en lista de 26 jugadores para la Copa América.

Crecen las esperanzas de que Christian Cueva pueda formar parte de la lista de 26 jugadores de la selección para afrontar la Copa América. Los próximos días serán decisivos para Aladino.

Tras el empate sin goles ante Paraguay, el comando técnico de la selección quedó preocupado por la falta de elaboración en el mediocampo y consideran que Cueva podría ser un gran aporte en dicha función si se recupera.

En estos días, el mediocampista será evaluado para ver cómo y en qué condiciones está en lo físico y futbolístico, de ser todo positivo podría tener minutos el viernes ante El Salvador, y quedaría entre la lista final de 26 jugadores.

Pero si Aldino no se encuentra en óptimas condiciones, igual seguirá con el plantel en calidad de jugador invitado, ya que hasta el momento sigue libre y con la selección entrenaría y se seguiría de cerca su recuperación con miras al reinicio de las eliminatorias en setiembre.

Como se recuerda, Cueva no estuvo ni entre los suplentes en el duelo ante Paraguay por una lesión muscular que no es de gravedad.

Hace siete meses que Cueva -quien se recupera de una lesión en la rodilla derecha- no juega un partido oficial, el último fue el pasado 21 de octubre con Alianza Lima que empató 0-0 con ADT en Matute. En aquel encuentro, Aladino ingresó en el minuto 60 por Jesús Castillo.

Guerrero: "Hay cosas por mejorar"

Con la cabeza fría, Paolo Guerrero analizó el empate sin goles que logró la selección ante Paraguay y se mostró optimista en lo que pueda hacer la Bicolor en la Copa América.

"Hay que tener un poco más de calma, había ansiedad para definir rápido la jugada y el rival percibía nuestro ataque. El profesor está viendo el equipo. Creo que hicimos cosas buenas, algunas cosas por mejorar y hay que seguir trabajando", refirió.

"Todos los partidos hay que ganarlos, no hay amistosos", remarcó.

El Depredador confía en que la Bicolor mejorará. "Expectativas, ahí es hacer lo mejor posible, siempre mis compañeros lo han hecho de cara a lo que se viene", expresó el delantero de 40 años que jugará su sexta Copa América con Perú.

Lapadula almorzó con su familia

Un momento de relax junto con sus familiares y seres queridos tuvo ayer la selección. Tras el entrenamiento, que fue en el gimnasio del hotel de concentración, el entrenador Jorge Fossati decidió liberar a los seleccionados hasta la noche.

Gianluca Lapadula decidió aprovechar esas horas libres para almorzar junto con su familia. En cambio, Luis Advíncula cumplió unos compromisos publicitarios.

La selección volverá esta mañana a los entrenamientos en la Videna. El martes (10:30 a.m.) el cuadro rojiblanco viajará a Filadelfia, donde se enfrentará a El Salvador el viernes. El 17 de junio, el equipo de Jorge Fossati viajará a Texas, donde el 21 se medirá con Chile en su debut en la Copa América.



Frases célebres:
"La 'U' es más que un club, es un mito, una leyenda, una tradición".
Mario Vargas Llosa, escritor.



25
goles en 69 partidos marcó Franco Navarro en Independiente de Avellaneda.



Toma nota
En el vóley playa la pelota se puede tocar con golpes, pero no puede agarrarse, ni sujetarse ni retenerse.





CROACIA VENCIÓ 2-1 A PORTUGAL EN LISBOA

Mete miedo

Modric anotó para balcánicos y Cristiano no jugó en el cuadro luso.

LISBOA. Croacia sorprendió a Portugal con una victoria 2-1 y sembró las dudas en el cuadro luso de cara a su participación en la Eurocopa.

Luka Modric y Mateo Kovacic (aunque este no marcó) lideraron el triunfo de los balcánicos en Lisboa. Portugal sufrió mucho en defensa y Cristiano Ronaldo, que acababa de llegar a la concentración, no sumó minutos.

Portugal no dejó buenas sensaciones en la primera parte. Todo lo contrario. Croacia a los 8' se puso en ventaja con un tanto de penal de Luka Modric.

A partir de ahí, Portugal se desdibujó y sufrió mucho en ambos laterales. Modric pudo hacer el 2-0 instantes después de marcar, pero falló increíblemente.

Portugal no metía miedo y Croacia se venía arriba a una semana del debut ante España en Alemania.

Con el ingreso de Diogo Jota en el complemento vino el empate de Portugal (48') tras asistencia de Semedo.

Sin embargo, Croacia volvió a dominar las acciones y a los 56' marcó el 2-1 definitivo con un tanto de cabeza de Ante Budimir. Cristiano no fue de la partida.



Thiago Silva fue aclamado

RÍO DE JANEIRO. El central brasileño Thiago Silva fue presentado en Fluminense en una gran fiesta a la que asistieron 55 mil personas al estadio Maracaná, convirtiéndose en la presentación con mayor asistencia de un jugador en Brasil.

"No vine a perder el tiempo. Si viniera a pasear, termino mi carrera y me quedo a vivir en Londres, donde está mi familia. No hay nada más justo que volver donde empecé, no para finalizar mi carrera, sino para competir por títulos porque tengo las condiciones", dijo.



PEDRI MARCÓ UN DOBLETE EN LA GOLEADA DE ESPAÑA.



LA ROJA GOLEÓ 5-1 A IRLANDA DEL NORTE

España se dio un paseo

MALLORCA. España, que recibió un gol en el segundo minuto de juego, no tuvo problemas para aplastar 5-1 a Irlanda del Norte, en su último amistoso previo a la Eurocopa 2024.

La Roja, campeona de Europa en 2008 y 2012, llega plena de confianza con una segunda "manito" en una semana, después de su victoria 5-0 contra su modesto vecino de Andorra el miércoles.

Los hombres de Luis de la Fuente, sorprendidos con un tanto de cabeza del defensor Ballard (2'), igualaron con un derechazo desde fuera del área de Pedri (12'), que regresaba a la selección después del Mundial 2022.

El segundo gol fue de Morata de golpe de cabeza tras centro de Jesús Navas (18').

En una acción similar, pero desde el otro costado, Nico Williams dejó atrás a su marcador y dio pase para que Pedri firmase el doblete (29').

Yamal ofreció dos nuevos tantos a Fabián Ruiz (35') y Mikel Oyarzabal (60') que selló la goleada 5-1.



Reprograman pelea de Tyson

TEXAS. La pelea entre Mike Tyson y Jake Paul ya fue reprogramada después de suspenderla por una úlcera que padece Iron Mike.

La pelea estaba pactada para el 20 de julio en el estadio AT&T de Arlington de Texas, pero ahora será el próximo 15 de noviembre en el mismo emplazamiento.

Esta boca es mía:

"Perú es un rival directo, vamos a pelear con ellos por un lugar al Mundial".
Daniel Garnero, DT de Paraguay.

"Los argentinos somos melancólicos y ya estamos pensando cuando Messi no esté".
Lionel Scaloni, DT de Argentina.

El lujo

Vinícius Júnior tiene un automóvil Mercedes-Maybach S680 By Virgil Abloh.



La insignia

Sociedad Deportiva Aucas de Ecuador.
Fundación: en 1945.



PROBLEMAS PARA PAGARLE A GARECA

No hay plata en Chile

Es difícil pagarle al Tigre su contrato de 2.8 millones de dólares anuales.


SELECCIÓN CHILENA ATRAVIESA UNA DURA CRISIS ECONÓMICA.

SANTIAGO. A pocos días del inicio de la Copa América hay preocupación en la selección chilena. Es que hay una severa crisis económica en las arcas de la Asociación Nacional de Fútbol Profesional (ANFP) que complicaría poder cumplir con el salario de Ricardo Gareca.

El periodista Juan Cristóbal Guarello informó en su programa La hora de King Kong sobre el espinoso tema. "Hay problemas económicos importantes... no importantes, catastróficos", refirió.

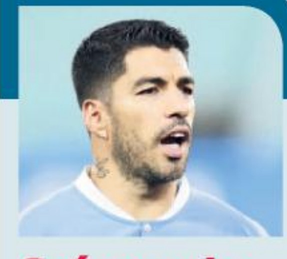
Según el comunicador, Pablo Milad, presidente de la ANFP, no la está pasando bien y busca la fórmula para revertir estos dramas económicos. "Milad hace bicicletas para llegar al final de su periodo y agarrar algo en Conmebol, lo que sea, hasta fútbol con tarros de leche Nido", dijo el periodista.

Guarello expresó que la falta de recursos serían las que generaron la poda masiva dentro de la ANFP, incluso aquello podría dificultar el trabajo del actual cuerpo técnico de la selección chilena.

"La cosa está tan complicada que es difícil incluso pagarle a Gareca. Sale 2.8 millones de dólares al año y está complicado. Milad está más solo que Allende en La Moneda. Los clubes no lo apoyan", añadió.

Mientras tanto, la selección chilena sigue su preparación para la Copa América y este martes (7:00 p.m. de Perú) en Santiago se enfrentará ante Paraguay.

La Roja debutará en el torneo continental el 21 de junio ante Perú por el grupo A.



Suárez en la Copa América

MONTEVIDEO. Luis Suárez, delantero del Inter de Miami, fue convocado en la lista de 26 jugadores de la selección uruguaya para la Copa América.

La experiencia del Pistolero, de 37 años, fue clave para que el entrenador Marcelo Bielsa decida considerarlo.

Uruguay integra el grupo C de la Copa América con Estados Unidos, Panamá y Bolivia.

Rodríguez ya es de Vallejo

TRUJILLO. El delantero colombiano Arley Rodríguez fue anunciado de manera oficial como flamante refuerzo de César Vallejo para el Torneo Clausura.

"¡Bienvenido Arley Rodríguez!", fue el mensaje del club trujillano en sus redes sociales junto con una imagen del atacante cafetero con la camiseta de su nuevo equipo.



APLASTÓ 5-1 A ESTADOS UNIDOS

Colombia dio un concierto de goles

MARYLAND. Colombia es cosa seria y apunta a ser candidato a pelear por el título de la Copa América. El cuadro cafetero goleó 5-1 a Estados Unidos en el estadio Commanders Field de Maryland.

El equipo de Néstor Lorenzo desplegó un gran juego desde el inicio y a los seis minutos Jhon Arias se encargó de inaugurar el marcador.

Colombia mandaba en la cancha y tras un centro de Arias, Rafael Santos Borré (19') ensayó una espectacular chalaca para aumentar las cifras. Un golazo.

En el complemento, mejoró el cuadro norteamericano y tras una gran jugada colectiva, Timothy Weah (57') descontó.

El encuentro se tornó reñido, pero el cuadro colocho aprovechó los errores de Estados Unidos para ampliar el marcador. Richard Ríos (77'), Jorge Carrascal (85') y Luis Sinesterra (87') sentenciaron el cotejo para el equipo cumbiambero que dejó buena impresión.

Colombia integra el grupo D de la Copa América junto con Brasil, Paraguay y Costa Rica.


ARGENTINA CON MESSI JUGARÁ HOY ANTE ECUADOR.

ARGENTINA Y CANADÁ JUEGAN HOY

Rivales en acción

Argentina y Canadá, rivales de Perú en el grupo A de la Copa América, afrontarán hoy exigentes encuentros de preparación.

En Chicago (6:00 p.m. de Perú), el campeón del mundo y de la Copa América, se enfrentará a Ecuador en el estadio Soldier Field.

Lionel Scaloni, DT de Argentina, pondrá todo su poderío, donde la figura es Lionel Messi. La duda en la Albiceleste es Julián Álvarez o Lautaro Martínez en el ataque.

Y en Burdeos (2:15 p.m.), Francia que se prepara para la Eurocopa, se enfrentará a Canadá.

Canadá, que viene de caer 4-0 ante Países Bajos, chocará con Argentina el 20 de junio en el debut de la Copa América, después chocará con Perú y Chile, el 25 y 29 de junio.

Si tienes una denuncia o eres testigo de un hecho, envía tus fotos y/o videos a nuestro WhatsApp





Consejo de oro
Las conversaciones incómodas pueden convertirse en situaciones interminables y agobiantes. Para evitar esto, debes cerrar la conversación de un modo claro y conciso.





¿Lo haces?
Discutir no significa crear nuevos conflictos, sino hablar sobre los que ya existen.

Escuela de padres
Escucha activa Escuchar activamente y con conciencia plena. Hay que expresar que estamos escuchando con atención.



A VECES NO SABEMOS CÓMO ACTUAR

Cómo manejar conversaciones incómodas

✚ Discutir no es pelear, dar tu opinión o decir que piensas distinto a la otra persona no tiene por qué ser un conflicto.

Muchas veces nos hemos enfrentado a conversaciones incómodas que nos han causado más malestar a nosotros que a nuestro interlocutor. Por ello, muchas veces preferimos evitarlas. Pero la solución no es evitar estas conversaciones incómodas, sino saber manejarlas.

A veces, evitar una discusión tiene el efecto colateral de elevar la tensión latente entre nosotros y la persona que tenemos enfrente. Pero vivir tratando siempre de no discutir ni tener conflictos, puede ser contraproducente.

"Las conversaciones más complicadas son aquellas en las que podemos prever consecuencias más adversas, como por ejemplo una discusión salarial con nuestra jefa o una conversación incómoda en el ámbito de la pareja", refirió a la agencia EFE el psicólogo Juan Muñoz, autor del libro *Discutir es sano (si sabes cómo)*.

"El problema es que muchas personas han crecido con la convicción de que es mejor pasar las cosas por alto que provocar un conflicto", señala Muñoz, quien aseguró que se nos hace más difícil discutir cuando la persona es alguien cercano o importante para nosotros a diferencia de otra que quizás no volveremos a ver.



Toma nota: Si aprendes a manejar conversaciones incómodas en vez de evitarlas podrás mejorar tu nivel de comunicación.





Escucha activa, atención y educación en la discusión

Así como las tres reglas que señaló el psicólogo Juan Muñoz, también es importante tener en cuenta otros aspectos que nos ayudarán en estas situaciones. Sé educado, pero también directo: es fundamental que logres expresarte con corrección y tratando de no faltar el respeto. Debes ser cuidadoso si quieres que tu mensaje llegue a buen puerto. Practica la escucha activa: debes dejar que tu interlocutor procese la información que le acabas de hacer llegar, con calma. Para ser un buen escuchador, es importante que seas receptivo a la hora de escuchar la contestación de la otra persona, intentando poner en común el asunto y tratando de resolver algunos puntos o malentendidos.

LO QUE DEBES | SABER

¿Cómo lidiar con una conversación incómoda?

Según señala el Dr. Muñoz, hay tres reglas que se deben aplicar.

Aprender a discutir. Cuidar y mejorar nuestro discurso interno, hacer las paces con esas partes nuestras que nos gustan menos y reclamar la dignidad de ser escuchado, es un paso fundamental.

Contextualizar la discusión. Cuando te decidas a tener una discusión con otra persona, sobre todo si esa persona es importante para ti, avísale con antelación que quieres hablar y el tema que te gustaría tratar.

Acepta las emociones desagradables. En muchas ocasiones, el miedo es la emoción que acaba impregnando nuestra capacidad para decir "no", poner límites o iniciar discusiones. Nos indica que eso que nos provoca el miedo es importante para nosotros.



PRACTICA ESTOS CONSEJOS Y LOGRARÁS TU OBJETIVO.

La terapia
Las personas narcisistas a menudo invierten los roles de víctima y agresor. Si la otra persona te culpabiliza por todo, puede estar intentando manipularte. ¡Ten mucho cuidado!



El dato
Asumir sin tener suficiente información puede causar conflictos.

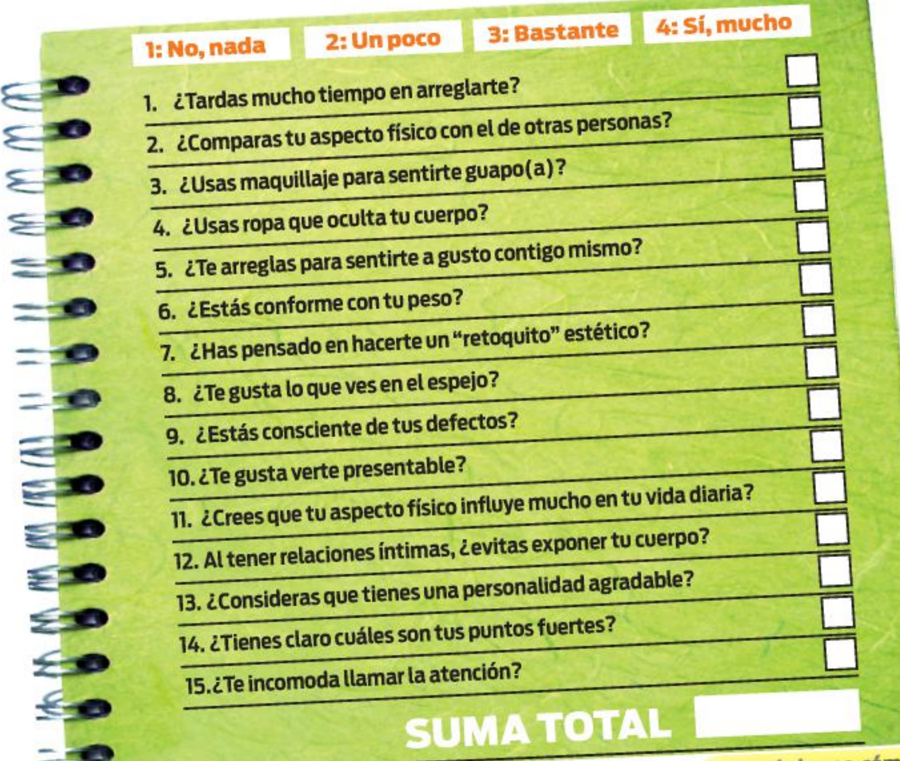
El concepto
Síndrome del impostor: Fenómeno en el que uno cree que no es capaz pese a que hay evidencia de sus habilidades.



EL TEST DE LOS DOMINGOS

¿Te aceptas como eres?

Las personas que gustan de sí mismas tienen mayor facilidad para agradar a los demás. Conoce si te aceptas con este test.



1: No, nada | 2: Un poco | 3: Bastante | 4: Sí, mucho

1. ¿Tardas mucho tiempo en arreglarte?
2. ¿Comparas tu aspecto físico con el de otras personas?
3. ¿Usas maquillaje para sentirte guapo(a)?
4. ¿Usas ropa que oculta tu cuerpo?
5. ¿Te arreglas para sentirte a gusto contigo mismo?
6. ¿Estás conforme con tu peso?
7. ¿Has pensado en hacerte un "retoquito" estético?
8. ¿Te gusta lo que ves en el espejo?
9. ¿Estás consciente de tus defectos?
10. ¿Te gusta verte presentable?
11. ¿Crees que tu aspecto físico influye mucho en tu vida diaria?
12. Al tener relaciones íntimas, ¿evitas exponer tu cuerpo?
13. ¿Consideras que tienes una personalidad agradable?
14. ¿Tienes claro cuáles son tus puntos fuertes?
15. ¿Te incomoda llamar la atención?

SUMA TOTAL

Resultados:

De 0 a 25 puntos: Estás conforme con tu aspecto físico y personalidad. Eres una persona segura de sí misma. ¡Sigue así!

De 26 a 54 puntos: Estás satisfecho contigo mismo, pero te gustaría mejorar algunas cosas. La autocrítica es buena mientras no te deprima.

De 55 a 68 puntos: No te gusta nada. Eres tu peor crítico. No olvides que eres tu mejor carta de presentación. Potencia tus puntos fuertes.

Si no lo haces, cómo resolverlo:
Trátate con respeto y amabilidad. No todo es el aspecto físico. Haz introspección y date cuenta para qué eres bueno y aplícalo.

Bien/estar

Massiel Martel (*)

LA DISPARIDAD DEL DESEO SEXUAL

Cuando uno de los miembros de una pareja tiene más o menos deseo sexual que el otro, se pueden generar tensiones y conflictos que afectan la relación. Pero, ¿qué hacer?

Hay que reconocer que las diferencias en el deseo sexual son normales y no indican necesariamente problemas en la relación o en la persona. Cada individuo tiene su propio libido, influenciado por factores como el estrés, salud, edad y experiencias pasadas.

Discutan abiertamente las expectativas, deseos individuales y cualquier conflicto que surja. Igualmente, es importante que ambos intenten comprender los sentimientos y perspectivas del otro. Esto implica escuchar activamente.

(*) En RR.SS: Psicóloga Massiel Martel. Telf. 931 254 063.

COLECCIÓN: 2

Familia bien alimentada

Receta del Instituto Nacional de Salud

Frejoles guisados con pescado

INGREDIENTES

- 1/4 de kg de frejol;
- 1/4 de kg de filete de pescado;
- 1 1/2 tz de arroz;
- 3 tz de acelga;
- Una cebolla;
- 3/4 de tz de aceite vegetal;
- Una tz de harina de maíz;
- Ajos, orégano y sal yodada al gusto.

PREPARACIÓN

Primero, cocina los frejoles previamente remojados el día anterior a la preparación. Luego, pica el pescado en trozos pequeños, sazónalos con sal y fríe en aceite caliente.

Aparte, prepara un aderezo con aceite, cebolla, ajos y orégano. Deja dorar, incorpora el pescado frito y mezcla con los frejoles. Después, agrega la acelga cortada en tiras delgadas y cocina unos minutos. Finalmente, sirve con arroz.

Secreto del chef
También puedes servir este plato acompañado de cancha serrana. ¡Va a quedarte buenazo!

TIPS

1 ¿QUÉ NECESITA EL ADOLESCENTE?

Esta etapa necesita una autonomía guiada. Anímalo y ayúdalo para que empiece a formarse independientemente. También debes comprenderlo y orientarlo sobre los pro y los contra de alguna situación. Muéstrale respeto conversando cuando se equivoque.



2 ¿ERES ALGUIEN DE "ESPÍRITU LIBRE"?

Las personas de espíritu libre son aquellas que no siguen los patrones impuestos por la sociedad. Estas personas son dueños y responsables de sus propios actos. Disfrutan de tener espacios en soledad para relajarse y reflexionar. Tienen una mente abierta y buscan nuevas cosas que los apasionen.



3 ¿SIENTES QUE TE TIENEN ENVIDIA?

Las personas pueden sentir envidia por cuestiones materiales, cualidades físicas o emocionales. Si conoces a alguien que compite contigo constantemente y solo te dice cosas negativas, puede tenerte envidia. No entres en su juego y realiza actos de bondad para romper con ese vínculo negativo.



Gaturro



Sudoku

8	6			9				
5	2		7				6	1
				2	4	3	5	
		1	4	8		6		
	3		2		9			5
	9	8				4		7
	4						1	
1	7		8		3			6
9			5		2	7		3

Las Diferencias





Estos dos dibujos parecen iguales, pero no lo son. Fíjate bien y encuentra las 12 diferencias entre ellos.

¿Quién lo dijo?

"En cualquier inversión tienes que esperar divertirte y ganar dinero."

- Michael Jordan
- Kobe Bryant
- Bill Russell





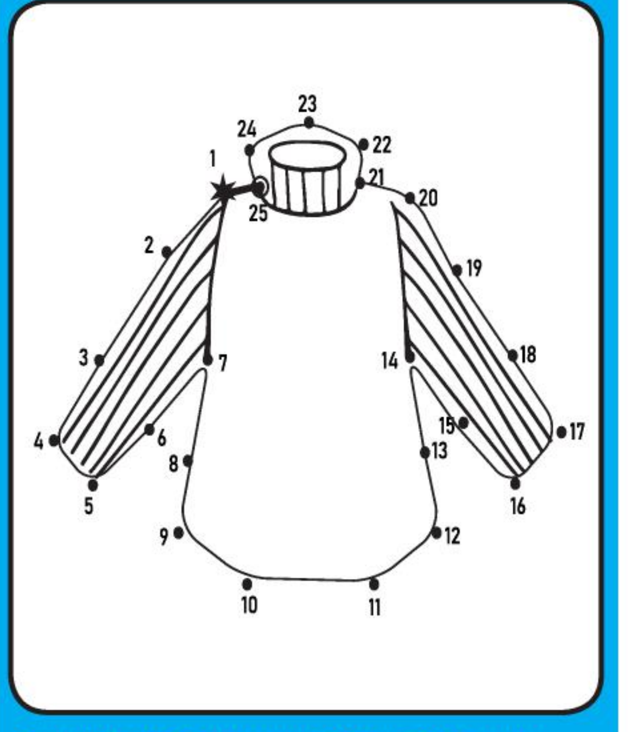
chiste

Sin rencor
Gordo, hoy cumplimos dos años de casados y no me has dicho nada. Para que veas que no te guardo rencor.

acertijo

Un hombre camina a una velocidad de 6 km/h a lo largo de una calle, por la que circula una cierta línea de tranvías, y cuenta que mientras 4 tranvías le adelantan, 6 se cruzan con él. Suponiendo que el espaciado entre tranvías, así como su velocidad, son uniformes, calcula la velocidad de los tranvías.

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Soluciones de ayer

Y A K A R T A
O R I N A D S
G I A N P I E R O D I A Z
L A N O A K A R P A M I C
K E N I A A A A A
R E I N A J A T O U
I S L A M U P C O S
S U A V E A B E J A
T O C A R N O A M
E L I S A A L T A
N E O F E O A L E C
D A N N Y T R E J O
R E U M A
N A C A R
L A

A	Q	V	A	L	O	R	E	S	P	U	N	C	C	W	S	O	L	U	T	I	T	E	H
N	G	A	O	N	E	M	O	N	E	F	Z	N	O	U	J	B	Y	S	M	P	O	W	E
G	O	R	C	O	R	R	E	D	O	R	E	S	M	C	O	S	I	J	C	Y	F	U	Z
V	K	I	O	S	A	M	A	R	G	O	R	P	P	O	S	O	T	C	U	D	O	R	P
U	Z	G	C	P	M	V	S	G	F	X	N	Y	L	M	L	O	D	A	V	N	B	W	P
J	M	S	N	N	E	U	Q	C	K	Q	E	J	E	I	N	Y	C	I	G	O	S	B	K
W	H	O	L	O	E	C	X	Z	M	V	F	X	M	S	M	D	V	A	S	I	A	M	I
Q	P	R	A	Y	I	V	U	S	K	U	H	W	E	I	E	H	U	S	E	C	S	M	O
R	Z	C	T	X	J	C	R	A	Y	W	B	D	N	O	R	H	B	L	T	A	L	X	Q
Z	W	S	I	P	C	O	A	E	R	G	K	F	T	N	C	V	U	R	N	I	O	M	Z
D	J	X	N	P	W	P	H	R	T	I	O	I	A	I	A	U	K	Y	E	D	B	M	F
W	C	B	O	P	S	Z	A	R	T	N	O	I	N	S	D	L	R	O	G	E	E	Z	U
K	U	V	A	X	Q	A	M	R	E	S	I	J	D	T	O	D	S	O	N	M	N	R	N
T	O	Q	M	V	F	Z	K	X	A	G	I	G	O	A	S	U	R	L	I	R	M	P	C
A	T	S	E	G	R	U	T	P	Z	L	I	N	A	S	J	E	V	I	T	E	C	B	I
C	R	Y	R	C	S	N	A	Y	F	R	E	S	I	D	K	J	L	L	N	T	B	S	O
T	A	H	I	Q	O	V	N	R	F	W	O	L	T	M	E	Y	I	A	O	N	Q	T	N
I	N	U	C	B	N	A	E	F	X	S	V	T	A	R	D	R	K	O	C	I	J	E	A
V	S	Y	A	R	R	T	U	I	W	Y	P	V	C	M	O	A	I	X	A	O	M	S	N
I	A	C	N	O	E	L	T	J	D	Q	U	Z	V	E	E	I	U	V	S	Q	L	T	Y
D	N	D	O	R	I	T	M	W	C	O	A	B	K	F	S	N	B	G	A	Y	D	A	L
A	N	X	S	U	B	A	S	T	A	S	I	O	A	P	J	A	T	R	B	D	G	D	N
D	I	M	J	C	O	S	V	T	X	O	P	L	E	Y	K	U	F	E	A	H	O	O	P
G	W	I	R	M	G	S	E	N	O	I	C	C	A	S	N	A	R	T	Q	G	T	S	R



5	6	3	9	4	8	1	7	2
8	1	4	2	5	7	9	6	3
7	2	9	6	3	1	5	8	4
9	8	6	3	7	2	4	1	5
4	3	1	8	9	5	6	2	7
2	7	5	1	6	4	3	9	8
3	5	2	7	1	9	8	4	6
1	4	7	5	8	6	2	3	9
6	9	8	4	2	3	7	5	1

El acertijo: Para que la cifra final sea un 7 ha de serlo la del número buscado. El único número acabado en 7 que elevado a 5 da un resultado de 7 cifras es 17. (Hay que hacer notar que todo número elevado a la 5ª potencia da un resultado cuya última cifra es la misma que la de su base)

¿Quién lo dijo?:
Willian Blake.

Sopa de letras

J	C	K	S	E	T	N	E	R	E	F	O	I	P	G	B	L	O	V	M	Z	S	H	O
T	N	O	R	T	N	E	C	Z	D	M	T	E	M	P	O	R	A	L	E	S	G	R	R
J	Q	T	E	V	A	L	O	R	E	S	L	W	J	M	I	N	T	E	R	N	E	T	E
B	E	H	E	C	V	S	A	M	E	L	B	O	R	P	Y	L	D	A	W	G	M	J	N
O	I	R	M	U	C	C	P	O	N	R	T	X	W	M	U	L	D	R	K	O	Z	Q	I
I	C	S	P	H	O	G	J	C	B	L	Q	Z	S	P	B	H	I	E	D	U	X	J	D
T	N	F	R	R	M	W	E	I	T	A	Y	W	K	D	V	Y	L	A	S	J	C	Z	F
E	I	G	E	N	U	B	X	N	E	S	Q	P	T	V	R	M	S	O	T	N	U	S	A
E	G	I	S	W	N	Q	Y	O	L	U	E	H	O	B	L	A	Y	C	U	B	S	S	D
E	P	Z	A	J	I	C	N	R	E	H	A	R	R	X	I	M	F	I	P	T	E	O	A
N	K	M	S	L	C	C	J	T	F	U	F	W	O	C	Y	Z	A	E	B	R	N	S	D
A	Y	O	L	W	A	Q	K	C	O	B	S	I	N	D	I	C	D	R	X	P	O	C	I
O	U	C	J	M	C	T	H	E	N	Q	Y	E	N	I	E	E	V	R	D	L	I	O	V
T	Y	O	L	U	I	Z	N	L	O	S	V	M	Q	A	M	R	C	E	U	W	C	N	I
K	V	R	M	I	O	Q	J	E	L	L	P	T	U	A	N	Z	R	C	H	N	C	T	T
S	B	R	F	V	N	B	N	C	O	A	Y	U	N	L	R	C	I	O	J	F	A	A	C
S	H	E	Q	K	E	Q	D	S	P	L	C	D	W	K	B	O	I	I	C	Z	S	C	A
C	A	O	F	H	R	S	Y	X	E	M	A	I	T	A	N	O	G	E	I	H	N	T	R
Y	U	R	P	B	F	Z	J	C	W	N	M	K	M	A	T	I	J	L	R	X	A	O	U
S	Y	H	A	W	B	O	C	D	T	A	R	Q	R	O	M	C	J	G	A	A	R	V	H
O	W	L	N	P	P	R	B	E	E	S	A	X	I	Q	N	C	T	F	N	K	T	E	Y
B	L	Z	U	F	I	R	S	H	W	E	S	O	M	A	D	O	X	I	T	A	L	Y	E
S	E	C	T	O	R	D	G	O	M	M	K	V	F	Q	D	W	C	N	H	I	W	J	K
C	M	F	V	L	U	Z	O	O	S	X	E	D	Y	P	Q	T	G	E	R	Q	Z	R	B

MESA DE DINERO

- ☐ ACTIVIDAD
- ☐ ÁREA
- ☐ ASUNTOS
- ☐ CENTRO
- ☐ CIERRE
- ☐ COMUNICACIÓN
- ☐ CONTACTO
- ☐ CORREDORES
- ☐ CORREO
- ☐ DEMANDANTES
- ☐ DINERO
- ☐ ECONÓMICA
- ☐ ELECTRÓNICO
- ☐ EMPRESAS
- ☐ FAX
- ☐ FINANCIERA
- ☐ INTERNET
- ☐ MESA
- ☐ OFERENTES
- ☐ PROBLEMAS
- ☐ RÁPIDO
- ☐ SECTOR
- ☐ SOLUCIONAR
- ☐ SOLVENCIA
- ☐ TELÉFONO
- ☐ TEMPORALES
- ☐ TRANSACCIONES
- ☐ VALORES

Consultorio sentimental

Mi ex pareja me envía imágenes sexys

RAMÓN (32). Doctora Cora, terminé con María el año pasado y en enero conocí a Giovanna, una chica hermosa y de buen corazón que ingresó a trabajar en la oficina donde laboro. Hicimos amistad y el mes pasado, luego de tanta insistencia, me aceptó como su pareja. Todo iba bien, pero mi ex se enteró de que mi enamorada es más hermosa que ella, y no tuvo mejor idea que enviarme fotos suyas desnuda. Casi a diario me envía imágenes suyas al WhatsApp, ahora último son videos, ya le he dicho basta, que está loca. Temo que mi pareja se entere y afecte mi nueva relación, lo que es peor, temo que algún día aparezca en mi trabajo y arme un escándalo.



RESPUESTA

Querido Ramón, habla con tu ex pareja y déjale claro que no volverás con ella y de seguir así, podrías denunciarla por acoso, pues es hora de tomar acciones legales. Igualmente, habla con tu enamorada y coméntale lo que está pasando, sé honesto. Ella te entenderá. Suerte.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

HORÓSCOPO de LUISA

TELF: 475-2299 www.luisaladiosadelamor.com

Aries 21 MAR. - 20 ABR.
Este día, y el fin de semana en general, va a ser importante para ti en lo que se refiere al amor y las relaciones afectivas.
Tu color: rojo — Tu número: 5

Tauro 21 ABR. - 21 MAY.
Este fin de semana tendrás vivencias tan importantes como favorables en relación con el amor, los placeres y la vida íntima en general.
Tu color: verde — Tu número: 12

Géminis 22 MAY. - 21 JUN.
Te espera un fin de semana muy afortunado, tanto en los asuntos del corazón como también en otro tipo de actividades.
Tu color: azul — Tu número: 8

Cáncer 22 JUN. - 22 JUL.
Una influencia poderosa de Saturno hará que este fin de semana tengas una mayor tendencia a introvertirte, es un día ideal para socializar.
Tu color: blanco — Tu número: 20

Leo 23 JUL. - 23 AGO.
Comienza un fin de semana bueno para ti, de un modo u otro conseguirás reunir a todos tus más íntimos y ser el centro de atención.
Tu color: magenta — Tu número: 17

Virgo 24 AGO. - 23 SET.
Tendrás un fin de semana bastante feliz, ya sea junto a la persona que más quieres o participando en una gran alegría familiar.
Tu color: negro — Tu número: 9

Libra 24 SET. - 23 OCT.
Te irá bien en todas aquellas actividades que lleves a cabo en grupo o con mucha gente y también será muy propicio para viajar.
Tu color: aguamarina — Tu número: 1

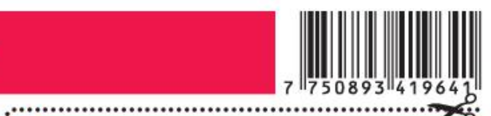
Escorpio 24 OCT. - 22 NOV.
En estos días habrá grandes avances para que tus metas se conviertan en realidad, en la medida en que puedas, el pronóstico sería aún mejor.
Tu color: marrón — Tu número: 30

Sagitario 23 NOV. - 21 DIC.
Los malos momentos en lo laboral terminarán pronto, además solucionarás un problema material que te agobiaba.
Tu color: celeste — Tu número: 3

Capricornio 22 DIC. -20 ENE.
Surgirán problemas de forma inesperada y, sin que puedas evitarlo, te llevarán hacia otros caminos muy distintos. Sé paciente.
Tu color: coral — Tu número: 27

Acuario 21 ENE. - 19 FEB.
Será un día difícil si muestras tu fuerte temperamento de una forma intolerante, porque no obtendrás resultados positivos.
Tu color: cian — Tu número: 32

Piscis 20 FEB. - 20 MAR.
No cometas excesos, especialmente en el comer o beber, ahora tendrás cierta tendencia a subir de peso. Piensa en la vida con optimismo.
Tu color: amarillo — Tu número: 6



Crucigrama

- ENTREGA DE UN DINERO QUE SE DEBE
- 'BANDERA' EN INGLÉS
- ACTOR EN 'LA BANDA PRESIDENCIAL', CHRISTIAN ....
- ACTRIZ EN 'RETABLO', ... SOLIER
- TEMA DE INTI-ILLIMANI, 'OJOS ....'
- CENTRO FINANCIERO DE BOLIVIA, LA ....
- FUE ESTADISTA CHINO, ... TSE TUNG
- TEMA DE JULIETA VENEGAS, 'LIMÓN Y ....'
- 'CAROLA' EN 'MIL OFICIOS', VANESSA ....
- VEREDA, ORILLA DE LA CALLE
- SÍMBOLO QUÍMICO DE URANIO
- FILME CON MORGAN FREEMAN 'SUEÑO DE ....'
- 'PERO' EN ITALIANO
- BANDA PROGRESIVA DE ROCK INGLÉS
- CANTA 'SI SUPIERAS' .... RUIZ
- KRIPTÓN
- VEHÍCULO AÉREO NO TRIPULADO
- ACTRIZ EN 'MATILDA' .... WILSON
- CANTA 'YO NO SOY ESA' .... TRINI
- TUBÉRCULO DE LOS ANDES
- ADAM DRIVER EN 'STAR WARS' KYLO ....
- GASTADO Y DESLUCIDO POR EL USO
- 'LO BARATO .... CARO'
- CANTA 'TREASURE' BRUNO ....
- 'EDAD' EN INGLÉS
- PRIMER SIGNO DEL ZODÍACO
- ÓRGANO AUDITIVO
- COBALTO
- EN LIMA: MUSEO ARQUEOLÓGICO RAFAEL .... HERRERA
- LUGAR DE UNA COCINA DONDE SE HACE FUEGO
- DUO AUSTRALIANO DE SOFT ROCK, ... SUPPLY
- ÚRSIDO
- ENANITOS VERDES, '.... QUE AYER'
- REINO DE ODISEO
- 'TRAPO' EN INGLÉS
- LIBRO SAGRADO DE LA RELIGIÓN JUDÍA
- DIRECTOR 'CRIMEN Y LUJURIA' .... LEE
- DISEÑADOR DE MODA, ... BERNACELLI
- EL OSO DE ANTEOJOS ES SU PARIENTE MÁS CERCANO: OSO ....
- TEMA DE PAULO LONDRA '.... Y EVA'
- FORMULÓ LA TEORÍA DE LA RELATIVIDAD
- LLEVAR A REMOLQUE UNA NAVE
- TEMA DE PABLO MILANÉS 'YA ....'
- DIOSA MADRE DE LOS DIOSES EGIPCIOS
- RÍO DE MAYOR LONGITUD DE ÁFRICA
- 'TONTO' EN INGLÉS
- 'AÑO' EN ITALIANO
- SÍMBOLO QUÍMICO DE ASTATO
- TEMA DE ENRIQUE GUZMÁN '.... DE TANTOS'
- GRUPO MUSICAL ESPAÑOL 'LA ....PRODIGIOSA'
- 'ALONDRA' EN INGLÉS
- DOCUMENTO NACIONAL DE IDENTIDAD
- ELEMENTO QUÍMICO DE SÍMBOLO CS
- HOGAR DE ANCIANOS
- BANDA QUE CANTA 'THE SIGN' .... OF BASE
- TEMA DE LOS DIABLOS 'UN RAYO DE ....'

LA ÚLTIMA

Bethoven Medina: poética de Garrido Malaver



TRUJILLO. El destacado poeta, antólogo y periodista **Bethoven Medina Sánchez** (Trujillo, 1960), distinguido por su labor intelectual con sendos premios a nivel nacional e internacional, acaba de publicar **Julio Garrido Malaver: poesía y ejes temáticos.** En efecto, se trata de un estudio pormenorizado y sistematizado acerca de la poesía del autor de "La dimensión de la piedra", obra fundamental en la que Medina Sánchez le confiere alta calidad humana y valía universal en siete ejes temáticos. Valiosa contribución ensayística a la vigencia y al entendimiento cabal de la producción en la diversidad de géneros de Garrido Malaver, para quien no obstante su provincianismo e ideología política, ser poeta en el Perú es un acto puramente de inquebrantable fe.

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953
@perezalbela

Conoce los beneficios de las arvejitas para la salud

Considerados erróneamente como verduras, las arvejitas son en realidad legumbres que pertenecen a la familia de los garbanzos. He aquí algunos de sus beneficios:

-Fuente de proteínas vegetales: para aquellos que siguen una dieta vegetariana o buscan reducir el consumo de carne, las arvejas son una buena opción para poder obtener proteínas vegetales. Las proteínas son esenciales para la reparación y construcción de tejidos, así como para la función inmunológica y la producción de hormonas y enzimas.

-Salud ósea: aparte de calcio, las arvejas contienen vitamina K y magnesio, que son importantes para nuestra salud ósea. La vitamina K juega un papel crucial en la carboxilación de las proteínas osteoclásticas, mientras que el magnesio es esencial para la conversión de vitamina D en su forma activa, promoviendo la absorción de calcio y la salud ósea.

-Prevención de anemia: las arvejitas proporcionan hierro, mineral crucial para la formación de glóbulos rojos y prevención de la anemia. Además, la vitamina C presente en las arvejitas mejora la absorción de hierro de las fuentes vegetales.

-Salud ocular: las arvejitas son una buena fuente de luteína y zeaxantina, dos tipos de carotenoides que se encuentran concentrados en la mácula del ojo. Estos antioxidantes protegen los ojos contra el daño causado por la luz azul y el estrés oxidativo, de esta manera reducen el riesgo de enfermedades oculares.

-Regulación del azúcar en la sangre: la fibra en las arvejitas también ayuda a ralentizar la absorción de azúcares. De esta forma mantienen estables los niveles de azúcar en la sangre después de las comidas. Esto es especialmente importante para personas que padecen resistencia a la insulina o diabetes.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 9:00 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: Sábados de 8:30 a.m. a 9:00 a.m. por Panamericana TV.